

Förslag 1 till Mötesordning för Gruppsamvetsmöte Lördagar

Instruktioner till mötesledaren

- Den som leder mötet bör ha minst tre dagars abstinens.
Lördagens gruppsamvetsmöte startar kl 9 och pågår ca 1 timme

- Ring in i god tid, ungefär 08:50.

När någon ringer in hörs en signal, säg då: Välkommen till lördagens gruppsamvetsmöte, det här är

- Det är bra om mötesledaren kan stanna kvar efter mötet och svara på eventuella frågor, om Du ej kan - be om hjälp med detta.

- Förbereda före mötet:

Det är mötesledarens uppgift att välja en valfri tradition ur boken "Anonyma Överätare tolv steg och tolv traditioner".

- I slutet av varje tradition hittar du frågor. Välj ut två frågor från den tradition du har valt, som underlag för mötet.

- Välj gärna frågor som kräver mer än ett "ja eller nej" svar.)

Gruppsamvetsmöte

1. Välkommen till gruppsamvetsmöte i OA - Anonyma Överätare. Jag heter.....
och är tvångsmässig ätare och ledare för mötet idag.

Vänta in hälsning tillbaka.

2. Kom ihåg att stänga av mikrofonen på din telefon genom att trycka på ljudlös-knappen, alternativt stjärna ett, så att vi får ett lugnt och tyst möte. När du vill tala trycker du på samma knapp igen.

Om du får ett annat samtal, parkera inte detta samtal, då spelas en melodislinga som stör mötet. Tack!

Vi börjar med en tyst stund och tänker på varför vi är här och skänker en tanke till dem som fortfarande lider

Tyst stund ca 30 sek.

3. Nu följer en presentationsrunda.

Jag som mötesledare kan börja.

Jag heter och är tvångsmässig ätare.

Presentation pågår

Har alla som vill fått presenterat sig?

Finns det några nykomlingar på mötet?

4. Enl. gruppbeslut har lördagsmötet gruppsamvetsmöte två gånger per år, för att stärka gruppens välmående och sammanhållning.

I dag är ett sådant möte.

5. Läs bara nedanstående om det finns nykomlingar på mötet

För dig som är ny i OA kan det vara bra att veta att dagens gruppsamvetsmöte skiljer sig från det vanliga lördagsmöte.

Vi hälsar Dig speciellt välkommen hit, utan nykomlingar växer inte OA.

Om du har några frågor finns möjlighet efter mötet.

Fråga om någon kan stanna kvar om inte Du som mötesledare själv kan

6. Gruppsamvetet är det kollektiva samvetet i en grupp som samlas för att rannsaka sig själv eller för att diskutera och lösa problem.

Målet med våra gruppsamvetsmöten är att sträva efter största möjliga delaktighet och enighet i gruppen.

Hjärtat i OA:s demokrati är att alla medlemmars åsikter är lika mycket värda, att allas åsikter ska beaktas, samt att enighet går före snabba beslut.

Huvudfokus på detta gruppsamvetsmöte är vår gemensamma välfärd och sammanhållningen inom gruppen.

7. Andra Traditionen säger att: För vår grupp finns bara en högsta auktoritet – en älskande Gud, såsom han kommer till uttryck i vårt gemensamma gruppsamvete.

Våra ledare är blott betrodda tjänare de styr oss inte.

Sålunda är det vårt gemensamma gruppsamvete som ska ta det yttersta ansvaret för gruppens välfärd.

8. De tolv traditionerna föreslås som ett sätt för OA-gruppen att fungera.

Inför dagens gruppsamvetsmöte har jag valt ut tradition som lyder :

Läs upp den tradition som du har valt som tema

TRADITION 1 Vår gemensamma välfärd bör komma i första hand; personligt tillfrisknande beror på sammanhållningen inom OA.

TRADITION 2 För vår grupp finns bara en yttersta auktoritet - en kärleksfull Gud, såsom han kan ta sig uttryck i vårt gruppsamvete. Våra ledare är blott betrodda tjänare, de styr inte.

TRADITION 3 Det enda villkoret för medlemskap i OA är en önskan att sluta äta tvångsmässigt. TRADITION 4 Varje grupp bör vara självstyrande, utom i angelägenheter som berör andra grupper eller OA som helhet.

TRADITION 5 Varje grupp har endast ett huvudsyfte, att föra budskapet vidare till de tvångsmässiga överätare som fortfarande lider.

TRADITION 6 En OA-grupp bör aldrig stödja, finansiera eller låna OA:s namn till närbesläktade sammanslutningar eller utomstående företag, så att inte problem med pengar, egendom och prestige avleder oss från vårt huvudsakliga syfte.

TRADITION 7 Varje OA-grupp bör vara helt självförsörjande och avböja ekonomiskt stöd utifrån. TRADITION 8 Anonyma överätare bör alltid förbli icke-professionellt, men våra servicecentra kan anställa personal för speciella uppgifter.

TRADITION 9 OA som sådant bör aldrig organiseras, men vi kan tillsätta styrelser och kommittéer för service som är direkt ansvariga inför dem de tjänar.

TRADITION 10 Anonyma överätare tar aldrig ställning i yttre angelägenheter. Alltså bör OA:s namn aldrig dras in i offentliga tvister.

TRADITION 11 Vår policy för kontakt med allmänheten grundar sig på dragningskraft snarare än på marknadsföring. Vi bör alltid bevara den personliga anonymiteten i förhållande till press, radio, film, TV och andra offentliga medier.

TRADITION 12 Anonymiteten är den andliga grundvalen för alla dessa traditioner och påminner oss ständigt om att sätta princip före person.

9. Jag läser nu upp en av två frågor i taget från tradition som underlag för dagens delningsrunda:

Tala tydligt och långsamt Fråga 1

10. Nu följer en delningsrunda där alla som vill kan dela sina funderingar kring frågan.

Jag påminner om den 12. traditionen som talar om anonymiteten .Det du hör här låt det stanna här och i ditt hjärta.

Varsågod att börja dela!

Delning pågår tills det uppstår tystnad

11 Är det någon mer som vill dela om den första frågan?

Om ingen svarar Då går vi vidare till fråga två som lyder:

Tala tydligt och långsamt Fråga 2 _____

Delning pågår tills det uppstår tystnad

12 Är det någon mer som vill dela om den andra frågan?

13. *Läs ca 5 min före mötet avslutas*

Tack för era delningar.

Vi föreslår att Du själv väljer hur du vill gå vidare med dagens möte genom att t.ex.lägga fram en synpunkt på ett praktiskt lördagsmöte eller genom att bevara det i Ditt hjärta.

14 Nu är det dags att avsluta mötet.

Genom att följa de tolv stegen, att regelbundet gå på möten och att använda OA:s verktyg förändrar vi våra liv. Anonyma Överätare erbjuder dig hopp och uppmuntran.

Det enda villkoret för medlemskap i OA är en önskan att sluta äta tvångsmässigt.

15. Vi avslutar med Sinnesrobönen i vi-form. Gud ge oss sinnesro att acceptera det vi inte kan förändra, mod att förändra det vi kan och förstånd att inse skillnaden.

Tack!

16. Nu är mötet slut och jag släpper ordet fritt, välkomna att dela telefonnummer och ställa frågor.